

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ経済がまわらず事故は防げません。

お仕事で帰宅が遅くなることが多いドライバーの皆さんは、寝る直前にどか食いしてしまうことありませんか？そして、しっかり消化できないまま朝を迎え胃もたれで朝ごはんが入らない。朝を抜くから、昼には大盛り、こってりな昼食を摂る。仕事柄、仕方ないって思いますよね。大丈夫です！工夫次第で健康的な食生活が送れます。



遅い時間の食事は、なぜいけないの？

遅い時間に食べる食事は、空腹感から早食いやドカ食いをしがちでエネルギーの過剰摂取になります。また人の体は夜に脂肪をため込みやすくなるホルモン（BMAL1）の分泌が増加し、さらに活動しないため昼間の食事より食べたものが消費されません。そのため、体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を誘発しやすくなります。

帰宅後は軽食分を差し引く

例えば夕方におにぎり1個食べたのなら、ご飯は食べずにおかずとサラダと味噌汁だけにします。



遅い帰宅時の改善策⇒「2回に分ける」

夕方5時～6時頃に軽い食事をする

(目安は200kcal)
空腹を感じる時間に食べ物を口にする
ことで、帰宅時のドカ食いを防ぎます。

★おすすめ★

おにぎり1個 おでん3, 4個(なるべく揚げ物以外) 肉まん チーズまん
ヨーグルト バナナ 栄養調整食品
(ゼリーなど) 春雨ヌードル



帰宅後の食事を低エネルギーに抑えるには？

①油を使った料理を控える

油は高エネルギー食品の代表です。揚げ物や油タップリ使った中華、バターたっぷりの洋食は控えましょう。油は胃もたれしやすく翌朝にも影響します。焼く、ゆでる、蒸すなどの食事にしましょう。

②脂肪の多い肉を控える

豚や牛ならモモ肉やヒレ、鶏ならコレステロールの高い皮を取り除いたムネ肉やささみなど赤身の肉を選びましょう。加工肉は外から人工的な脂を注入しているので避けましょう。

③おかずは低脂肪の食材

白身魚やいか、えび、豆腐、サラダチキン、刺身など脂肪の少ない高たんぱくの食品を選びましょう。

④緑黄色野菜を必ず食べる

昼食が外食の方はどうしても野菜不足になりがちです。煮物やおひたし、温野菜、けんちん汁など工夫して必ず食べましょう。

⑤キノコ、海藻を取り入れる

キノコや海藻は非常に低エネルギーで、食物繊維が豊富です。噛み応えがあり、早食い防止になります。血糖値の急上昇を抑える効果、がん予防、便秘予防など優秀な食材です。モズクやメカブをパックで購入することや、エノキやまいたけを電子レンジで3分温めてポン酢でも。

⑥汁物を添える

まず温かい汁物でお腹と心を落ち着かせてからゆっくり食事を始めましょう。たっぷりの野菜や乾燥ワカメなどを入れると低エネルギーなのに満足感のある一品になります。

※コンビニだったら

1日の1/2の野菜が摂れる丼や麺がおすすめ

